

## PRESSEINFORMATION

### Fit mit der Freundin in St. Peter-Ording

### Yoga Retreats mit Thalasso im StrandGut Resort



Zeit für Yoga im StrandGut Resort  
©Foto: Fotolia



Relaxen in der DünenTherme nebenan  
©Foto: [www.st-peter-ording.de](http://www.st-peter-ording.de)



Und das Meer im Blick von der Suite aus  
©Foto: StrandGut Resort

Download per hinterlegtem Hyperlink oder unter <http://www.primo-pr.com/bildarchiv/downloads.php?category=39>

**Nur quasseln ist schon längst passé unter Freundinnen. Dabei fit und schön sein ist der neue Fokus! Mit coolen Yoga Retreats und Thalasso lockt das stylische StrandGut Resort die weiblichen Geister in das schönste Nordseeheilbad Deutschlands – nach St. Peter-Ording. Gleich drei Termine von Mai bis November stehen für Einsteiger und erfahrene Yogaübende zur Verfügung. Dabei werden sie von erfahrenen Coaches wie Gaby Haiber aus Berlin oder René Hug aus Zürich unterstützt. In der DünenTherme nebenan heißt es dann ab ins Meerwasser-Algenbad oder zur fossilen Schlickpackung. Weitere Informationen: [www.strandgut-resort.de](http://www.strandgut-resort.de) und [www.duenen-therme.de](http://www.duenen-therme.de).**

St. Peter-Ording, 30. April 2015 (primo PR) – Wenn die Wolken vorbeiziehen und das Meer rauscht – und das nicht nur in Gedanken, sind Yogaübungen am schönsten. Die passende Location dafür hat das StrandGut Resort im schönen Ortsteil Bad in St. Peter-Ording, das als erstes Lifestyle-Hotel der Nordseeküste immer wieder etwas Besonderes kreiert. Denn hier kann man nicht nur schlendern am weiten und kilometerlangen Sandstrand mit seinen typischen Pfahlbauten, sondern auch gleichzeitig etwas für Körper und Geist tun.

#### **Neu: Yoga Retreats**

Ideal für Freundinnen, die wenig Zeit für die gemeinsame Fitness haben, ist das neue Angebot „Yoga Retreats“ mit drei Terminen: Im ersten Workshop mit der Berliner Yogalehrerin Gaby Haiber vom 07. bis 10. Mai 2015 geht es um die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther/Raum. Ziel ist ein selbstverantwortlicheres Leben mit bewussteren Entscheidungen und positiven Veränderungen. Vom 17. bis 20. September 2015 verbindet Gaby Haiber Yoga mit Coaching-Elementen und gibt Anregungen, wie die Energie aus den Sommermonaten weiterleben kann. Der Fokus liegt beim

**Pressekontakt:** *primo PR* Nuray Güler & Anne Heußner  
Am Borsdorfer 13, 60435 Frankfurt am Main  
Tel: + 49 (0)69/530 546 50 oder + 49 (0)6154/80 19 364  
[info@primo-pr.com](mailto:info@primo-pr.com) [www.primo-pr.com](http://www.primo-pr.com)

## PRESSEINFORMATION

Feuerelement, das für den Sommer und für Klarheit, Transformation und Veränderung steht. Freude am Leben, Kreativität, Träume verwirklichen und Selbsta Ausdruck sind die Ziele, die durch ergänzende Coaching-Elemente und viel Zeit in der Natur angegangen werden.

Die Yogaeinheiten finden jeweils morgens und spätnachmittags statt und beinhalten Asanas (Yogapositionen), Pranayama (Atemübungen) und kurze Meditationen. Das 11-stündige Seminar (drei Nächte) ist zum Frühbucherpreis ab 259 Euro buchbar. Die Übernachtungsspecials inklusive Halbpension starten ab 266 Euro pro Person im Doppelzimmer. Mehr zu Gaby Haiber: <http://gabyhaiber.com/>.

Mit René Hug, zertifizierter „Yin-Yoga“ und „Yin & Yang-Yoga“ Lehrer aus der Schweiz, begeben sich die Teilnehmer vom 26. bis 29. November 2015 auf die Reise ins Hier und Jetzt. Ablenkungen des Alltags werden komplett ausgeblendet. Neben kraftvollen Asanas stehen ruhigere Yin-Sequenzen und eine Klangmeditation auf dem Programm. Vollkommene Stille und Klarheit des Geistes sind das Ziel dieses Workshops. Kosten ab 199 Euro für das Seminar. Übernachtungen ab 166 Euro pro Person im Doppelzimmer. Mehr zu René Hug: <http://reneyoga.ch/>.

### **Thalasso für Tiefenwirkung**

Das Loslassen vom Alltag lässt sich nach den Yoga Retreats auch ideal ergänzen mit den Thalasso-Angeboten in der DünenTherme, die mit dem StrandGut Resort über einen Bademantelgang verbunden ist. Speziell bei den Peelings oder Softpackanwendungen stimulieren Elemente aus dem Meer, wie Algen oder Schlick, den Stoffwechsel und entschlacken. Die Anwendungen sind ab 24 Euro pro Person schon buchbar. Mehr dazu unter: <https://www.strandgut-resort.de/duenen-therme/anwendungen/peeling-und-softpackanwendungen>.

### **Zum StrandGut Resort**

Direkt an der Promenade im Ortsteil Bad des beliebten Nordseeheilbades St. Peter-Ording, wo die über einen Kilometer lange Seebrücke hinausfingert zum endlosen Strand, liegt das StrandGut Resort – das erste Lifestyle-Hotel der Nordseeküste. Das Motto: Jung, frisch und bezahlbar. Ob im Badezimmer mit direktem Blick zu den Schaumkronen der Wellen, im lässigen Deichkind direkt in den Dünen (Bar, Bistro, Coffee-Shop und Restaurant in einem) oder bei einer Hamam-Zeremonie in der Dünen-Therme nebenan. Insgesamt 95 Zimmer und vier Suiten der Kategorien Landblick, Strandblick und Meerblick, die mit einem gigantischen Ausblick auf die Nordsee aufwarten. Auch Hunde sind im StrandGut Resort willkommen. DZ ab 69 Euro ohne Frühstück. Spezielle Packages sind ebenso buchbar. Kostenfreies WLAN im ganzen Haus. [www.strandgut-resort.de](http://www.strandgut-resort.de)